

## 月経前症状に対する注意訓練法による介入効果の検討

Intervention Effect of Attention Training Technique  
on Premenstrual Symptoms

玉瀬 恵 (Kei Tamase) 指導：野村 忍

**問題と目的** 月経前の心身の不調は多くの生殖年齢女性が経験する。月経前症状に対する心理療法の適用は海外を中心に研究されており、症状を有する女性の特徴として、抑うつや不安の水準が高いことが指摘されている（松本, 1995）。また、反芻したり身体症状に過度に注目したりすることで、困難感を増大させていることが指摘されている（Craner, Sigmon, & Young, 2015）。そのような、自己に対するネガティブな内的刺激に過度に注目してしまう注意を、能動的に制御する能力を高める技法として、注意訓練法がある。そこで、本研究は注意訓練法で反芻や身体感覚に対する注意を低減させることで、月経前症状を緩和させられるかを検討することを目的とした。

## 研究1：調査研究

**目的** 先行研究で月経前症状と反芻および身体感覚への過度な注目の関連が指摘されているが、それらの先行研究で使用されている心理尺度は日本語版が作成されていない。そこで、本邦で信頼性・妥当性が確認されている尺度を用いても、その影響関係が示されるかを検討した。1) 反芻や身体感覚に対する注意が月経前症状に正の影響を与える、2) 能動的注意制御が月経前症状に負の影響を与える、という仮説で調査研究を行った。

**対象** 18～24歳の女子大学生・大学院生114名 平均年齢20.54±1.03歳

**調査材料** 1) フェイスシート（回答者の年齢）、2) Menstrual Distress Questionnaire日本語版（MDQ：秋山・茅島, 1979）、3) 身体感覚に対する破局的思考尺度（瀬戸・中尾, 2013）（下位尺度「身体感覚に対する注意」のみ使用）、4) Rumination-Reflection Questionnaire日本語版（RRQ：高野・丹野, 2008）（下位尺度「反芻」のみを使用）、5) 能動的注意制御尺度（VACS：今井・熊野・今井・根建, 2015）  
**結果と考察** 相関分析の結果、月経前症状と反芻および身体感覚に対する注意のいずれの変数間においても、相関関係が認められた。仮説として想定していた重回帰モデルは適合度に改善の余地があったため、探索的に共分散構造分析を行った（Figure）。「分割的注意→反芻→精神的症状」と、「分割的注意→反芻→身体感覚に対する注意→身体的症状」の2つのプロセスで、能動的注意制御が月経前症状に負の影響を与えることが示された。

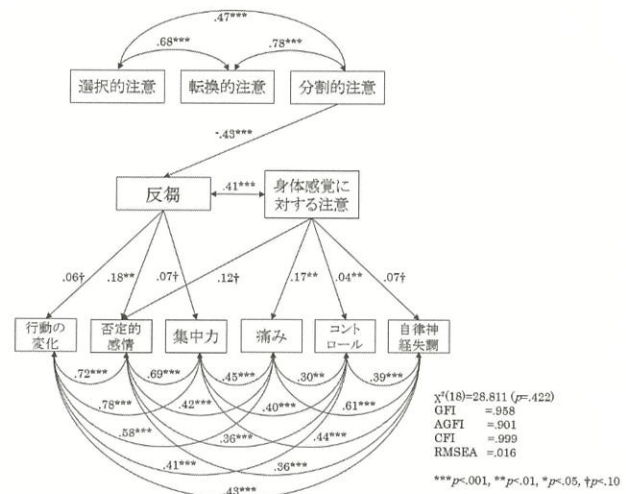


Figure 各変数と月経前症状との関連モデル

## 研究2：介入研究

**対象** 18～24歳でMDQ月経前得点が23点以上の女子大学生・大学院生に協力を依頼し、注意訓練法による介入でVACS得点が向上した5名（平均年齢21±0.63歳）を分析対象とした。  
**実験材料** 1) フェイスシート（月経状況、月経前症状への対処、生活習慣）、2～5) 研究1と同じ

**手続き** 実験参加者には初回来室時に、音源を用いた注意訓練法に取り組んでもらい、この練習後に発生した月経の開始日から次の月経開始日までの1月経周期（約28日）の間、毎日注意訓練法の練習に取り組むことを依頼した。また、注意訓練法の練習の開始日と終了日に、質問紙2～5に回答することを依頼した。

**結果と考察** 反芻尺度と身体感覚に対する注意尺度の介入前後の得点で小さな効果量を示す低減が認められ（ $d = .30$ ； $d = .27$ ）、MDQも得点が低減し中程度の効果量が認められた（ $d = .71$ ）。症状別に検討しても、「痛み」（ $d = .71$ ）、「行動の変化」（ $d = .87$ ）、「自律神経失調」（ $d = .80$ ）、「否定的感情」（ $d = .50$ ）で、介入前後での中程度以上の効果量を示す低減が認められた。このような結果から、注意訓練法による介入で月経前症状が緩和することが示唆された。ただし、研究1で示されたモデルとは部分的に適合されるのみで、介入による反芻の減弱もわずかであったことから、介入効果が能動的注意制御能力を高めたことによるのかは精査する必要がある。統制群や、他の介入を行う群を設けてのさらなる研究が必要である。